

PROTEJA LA SALUD DE SUS NIÑOS

Protect your children's health



USTED PUEDE PREVENIR ESTAS ENFERMEDADES SI SUS NIÑOS RECIBEN SUS
You can keep your children from getting these diseases if they get their

INYECCIONES: DIFTERIA, TOS FERINA, TÉTANOS, TIFO, LA VIRUELA, Y POLIO.
shots: diphtheria, whooping cough, tetanus, typhoid, smallpox, and polio.

SU CRIATURA NECESITA LA MAYOR PARTE DE ESTAS
Your baby needs most of these

INYECCIONES ANTES DE QUE ÉL CUMPLA LOS SEIS MESES DE EDAD.
shots before he is six months old.

SE REPITEN OTRA VEZ CUANDO ÉL ESTÉ MÁS GRANDE.
Repeat again when he is older.

SI SUS NIÑOS MAYORES NO HAN RECIBIDO SUS

If your older children have not had their

INYECCIONES O SU VACUNA PROCURE HACERLO INMEDIATAMENTE.

shots or been vaccinated have this done at once.

PARA OBTENER LAS INYECCIONES PARA SUS NIÑOS LLAME O INFORME:

To get your children's shots call or see:

NOMBRE

Name.....

DOMICILIO

Address.....

NUMERO DE TELEFONO

Phone Number.....

PERSONA O AGENCIA LOCAL

Person or Local Agency

COMO ATENDER A SU NIÑO DESPUES DE QUE RECIBA SUS INYECCIONES

How to Take Care of Your Child After He Has Had His Shots

CUANDO SU NIÑO RECIBA SUS INYECCIONES SE PONDRÁ DE MAL HUMOR Y CON

When your child gets his shots he may be cross and

POCA CALENTURA POR UN DÍA O DOS.

feverish for a day or two.

ASEGURE QUE EL NIÑO DESCANSE.

Be sure that the child rests.

ASEGURE QUE EL TOME BASTANTE AGUA.

Be sure that he drinks plenty of water.

NO SE MOLESTE SI EL COME MENOS QUE EN OTROS TIEMPOS.

Do not worry if he eats less than at other times.

COMO LA FAMILIA VA DE VIAJE A MEXICO TANTO USTED COMO LOS NIÑOS
If the family is traveling to Mexico, you and the children

DEBEN DE RECIBIR LAS INYECCIONES PARA EL TIFO.
should have typhoid shots.

PREGÚNTELE AL DOCTOR CUANDO DEBE LLEVAR A SU CRIATURA
Ask the doctor when to give your baby

PARA QUE RECIBA LAS INYECCIONES PARA EL TIFO.
typhoid shots.

COMO ATENDER A SU NIÑO DESPUÉS DE QUE LO VACUNEN CONTRA LA VIRUELA
How to Take Care of Your Child After He Has Been Vaccinated for Smallpox

CUANDO SU NIÑO RECIBA SU VACUNA DENTRO DE UNA SEMANA APARECE
UN GRANO.
When your child is vaccinated in about a week a pimple appears.

CUANDO SE FORMA UNA AMPOLLA Y LUEGO SE REVIENTA, ASEGURE DE NO
CUBRIRLA.
When a blister forms and breaks, be sure that you do not cover it.

DEJE LA VACUNA DESCUBIERTA
Leave the vaccination open to the air.

ES MUY PELIGROSO EL RASCARSE.
Scratching is dangerous.

DEBE CORTARLE LAS UNAS AL NIÑO PARA QUE NO SE RASQUE.
Cut the child's fingernails short to keep him from scratching.

EMPIESE A DARLE AL NIÑO BAÑOS EL DÍA DESPUÉS DE LA VACUNA.
Begin giving the child baths again the day after he is vaccinated.

Reprinted by the California State Department of Public Health,
Courtesy of the Michigan Department of Health
and the Children's Bureau.

Public Health
Programs

ALIMENTO PARA SU CRIATURA

Food for your baby

SU CRIATURA NECESITA LECHE Y OTROS
Your baby needs milk and other

ALIMENTOS.
foods.

CUANDO SU CRIATURA TENGA DOS A CUATRO
When your baby is 2 to 4

SEMANAS DE EDAD EMPIESE A DARLE ACEITE DE
weeks old begin to give him

HIGADO DE BACALAO O VITAMINA D.
cod liver oil or Vitamin D.

PREGÚNTELE A SU DOCTOR O ENFERMERA QUE CANTIDAD DEBE DARLE.
Ask the doctor or nurse to tell you how much to give.

CUANDO SU CRIATURA TENGA DE DOS A CUATRO SEMANAS DE EDAD EMPIESE
A DARLE UNA
When the baby is 2 to 4 weeks old, begin to give

CUCHARITA DE JUGO DE NARANJA, COLADO Y MEZCLADO CON POCA AGUA.
a teaspoon of strained orange juice mixed with a little water.

GRADUALMENTE AUMÉNTELE LA CANTIDAD HASTA 3 ONZAS O 6 CUCHARAS
GRANDES.
Gradually increase the amount of juice up to 3 ounces or 6 tablespoons.

SE LE DA EN BOTELLÁ O EN TAZA.
Give it to him from a bottle or a cup.

USTED PUEDE USAR JUGO DE TOMATE O TORONJA EN LUGAR DE JUGO DE
NARANJA.
Tomato or grapefruit juice can be used in place of orange juice.

SI USA JUGO DE TOMATE AUMENTELE LA CANTIDAD A 6 ONZAS O 12 CUCHARAS
GRANDES.
If you use tomato juice increase the amount to 6 ounces or 12 tablespoons.



ALIMENTOS SOLIDOS Solid Foods

LA MAYORÍA DE CRIATURAS PUEDEN COMER ALIMENTOS SOLIDOS CUANDO
Most babies can eat solid foods when

TIENEN TRES O CUATRO MESES DE EDAD O ANTES DE ESTO SI SU DOCTOR SE LO
RECOMIENDA.

they are 3 or 4 months old or your doctor may recommend these foods when the baby is younger.

USTED PUEDE USAR FRUTAS, VEGETALES, Y CARNES ENLATADAS, QUE SON
You can use canned fruits, vegetables, and meats that are

PREPARADAS ESPECIALMENTE PARA LAS CRIATURAS.
prepared especially for babies.

SI USTED TIENE TIEMPO, PUEDE PREPARAR ESTOS ALIMENTOS.
If you have time you can prepare these foods.

ESTOS ALIMENTOS SON FACIL PARA PREPARARSE Y CONVENIENTE EN CASO DE
VIAJE.

These foods are easy to use and are good to carry with you when traveling.

LOS MISMO QUE CEREALES PREPARADOS PARA LAS CRIATURAS QUE NO SE
Prepared baby cereals are also good to use when traveling as they do not

NECESITAN COCER.
need to be cooked.

DELE A SU CRIATURA CANTIDADES PEQUEÑAS (UNA CUCHARADITA) DE UNA
COMIDA NUEVA, AUMENTÁNDOLE

Give the baby small amounts (1 teaspoon) of a new food, increasing

LA CANTIDAD GRADUALMENTE HASTA 3 CUCHARAS GRANDES
the amount gradually to 3 tablespoons

O MAS.
or more.

CEREALES—Cereals

LOS CEREALES FRECUENTEMENTE SON EL PRIMER ALIMENTO SÓLIDO
Cereals are often the first solid food

QUE SE LE DA A LA CRIATURA.
given to a baby.

DEBE USAR CEREALES COCIDOS COMO AVENA, HARINA DE MAIZ, ARROZ O PAN
Use cooked cereals like oatmeal, cornmeal, rice, or bread

REMOJADO EN LECHE.
soaked in milk.

FRUTAS—Fruit

DEBE USAR PLÁTANO MADURO Y MOLIDO. TAMBIÉN PUEDE USAR COCIDA O EN CONSERVA

Use mashed, ripe bananas. You can also use cooked or canned

MANZANA, CIRUELA PASA, DURAZNO, Y CHABACANO, HERVIDOS Y COLADOS ANTES DE

apples, prunes, peaches, or apricots that have been put through a sieve

DARLAS LA CRIATURA. NUNCA LE DE A LA CRIATURA FRUTA VERDE O FRUTA SIN LAVAR

for the baby. Never give the baby unwashed or green fruits to eat

PORQUE SE PUEDE ENFERMAR.

as they may make him sick.

VEGETALES—Vegetables

USTED PUEDE USAR ZANAHORIAS, CHICAROS, ESPINACAS, EJOTES, CALABAZAS,

Use carrots, peas, spinach, green beans, squash,

PAPAS, Y OTRAS VERDURAS QUE SE PREPARAN PARA EL RESTO DE LA FAMILIA. potatoes, and other greens that you cook for the family.

EL VEGETAL SE DEBE APARTAR ANTES DE PONÉRSELE LA GRASA O LAS ESPECIAS. Remove the vegetable before adding fat or spices.

TAMBIÉN DEBE SER COLADO PARA LA CRIATURA.

Put the vegetable through a fine sieve for the baby.

YEMA DE HUEVO—Egg Yolk

DEBE USAR LA YEMA DE HUEVO PASADO O DURO.

You can use soft-cooked or hard-cooked egg yolk.

SE DEBE MEZCLAR Y MOLER LA YEMA BIEN COCIDA CON UN POCA DE LECHE. Mix mashed hard-cooked egg yolk with a little milk.

EMPIESE CON UNA CANTIDAD PEQUEÑA Y AUMÉNTALE GRADUALMENTE Begin with a small amount and gradually increase the amount

HASTA QUE SE LE DA UNA YEMA ENTERA.

until a whole egg yolk is given.

FRIJOLES—Pinto Beans

USTED PUEDE USAR LOS FRIJOLES EN LUGAR DE LA YEMA DE HUEVO.
You may use pinto beans in place of egg yolk.

CUEZA LOS FRIJOLES HASTA QUE ESTÉN BLANDOS Y NO LES PONGA MANTECA,
Cook the beans until soft and do not add lard,

CHILE, O CUALQUIER OTRA COSA.
chili, or anything else to the beans.

CUELE LOS FRIJOLES PARA QUITARLES EL PELLEJO.
Put the beans through a fine sieve to remove outside skin.

CARNES—Meats

PUEDE USAR CARNE DE RES, DE BORREGO, HIGADO, POLLO Y PESCADO FRESCO.
Use beef, lamb, liver, chicken, and fresh fish.

LA CARNE PARA LA CRIATURA DEBE SER MOLIDA O PICADA.
Meat the baby should be ground or finely chopped.

NO LE DE A LA CRIATURA CARNES FRITAS.
Do not give the baby fried meats.

DESPUÉS DE LA EDAD DE UN AÑO LA CRIATURA PUEDE COMER
After a child is a year old he can eat

LA MAYOR PARTE DE LAS COMIDAS DE LA MESA.
most of the foods from the family table.

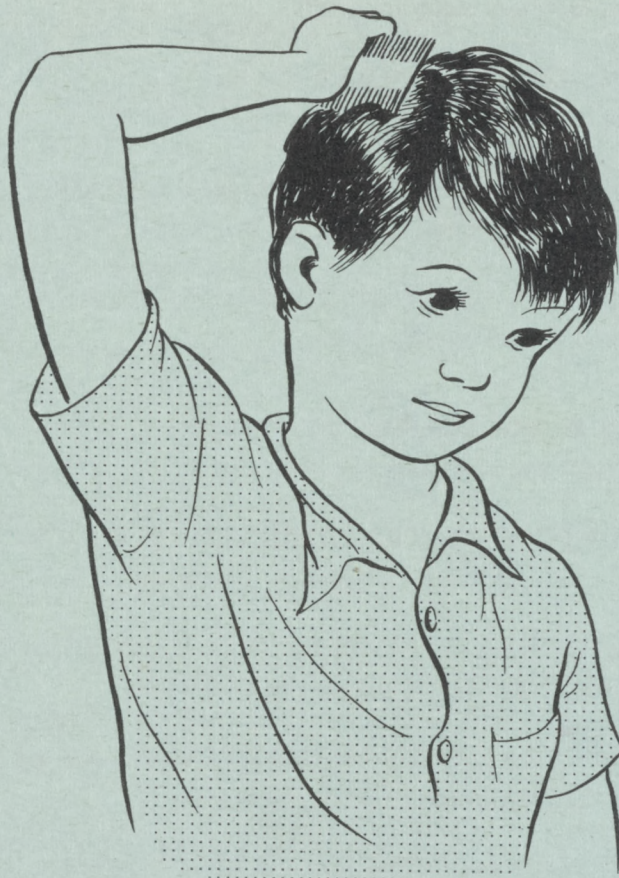
EL NECESITA LOS MISMOS ALIMENTOS QUE LOS ADULTOS
He needs the same kinds of foods as older people

PERO EN CANTIDADES PEQUEÑAS.
but in smaller amounts.

Reprinted by the California State Department of Public Health,
Courtesy of the Michigan Department of Health
and the Children's Bureau.

PIOJOS EN EL PELO

Head Lice



PIOJOS EN EL PELO CAUSA EL PICAR DE LA CABEZA.
Head lice cause the head to itch.

LA PICAZÓN HACE QUE LOS NIÑOS SE RASQUEN.
Itching causes children to scratch their heads.

EL RASCADO EN LA CABEZA CAUSA LLAGAS.
Scratching causes sores on the head.

MODO DE PREVENIR PIOJOS

How to Prevent Lice

LOS NINOS DEBEN PEINAR O CEPILLAR

Have the children comb or brush

SU PELO TODOS LOS DIAS.

their hair each day.

EL PELO DE CADA NINO DEBE SER LAVADO

Wash each child's hair

CON JABON Y AGUA UNA VEZ POR SEMANA.

with soap and water once a week.

HAY VARIOS MODOS LIBERASE DE PIOJOS:

There are several ways to get rid of lice:

METODO DE TRATAMIENTO DE D. D. T.

D. D. T. Method of Treatment

1. COMPRE POLVO DE 10% DE D. D. T. EN LA BOTICA.

Buy 10% D. D. T. powder in the drug store.

2. ESPULGUE LA CABEZA DE CADA PERSONA EN LA FAMILIA.

Check the head of everybody in the family.

CADA PERSONA CON PIOJOS EN EL PELO

Each person that has lice in the hair

DEBE RECIBIR TRATAMIENTO AL MISMO TIEMPO.

should receive treatment at the same time.

EMPIESE EL TRATAMIENTO ANTES DE ACOSTARSE.

Begin the treatment before you go to bed.

3. CUBRA LOS OJOS ANTES DE APLICAR EL POLVO.

Cover the eyes before putting on powder.

4. EL POLVO DE D. D. T. DEBE SER APLICADO EN LA CABEZA.

Put some D. D. T. powder on the head.

CUBRA LA CABEZA CON UNA TOALLA

Keep the head covered with a towel

HASTA EL DÍA SIGUIENTE.

until the next day.

5. LA SIGUIENTE MAÑANA Y CADA MAÑANA

In the morning and every morning

DESPUÉS PEINE EL PELO CON CUIDADO.

comb hair carefully.

USE UN PEINE FINO PARA REMOVER

Use a fine comb to remove

LOS PIOJOS MUERTOS Y LIENDRES.

dead lice and nits.

6. EN SIETE DIAS LAVE EL PELO CON JABÓN Y AGUA.

In seven days wash the hair with soap and water.

CUANDO EL PELO ESTÉ SECO EMPIESE

When hair is dry start

EL TRATAMIENTO OTRA VEZ.

treatment again.

7. EL SEGUNDO TRATAMIENTO DEBE MATAR

The second treatment should kill

TODOS LOS PIOJOS Y LIENDRES.

all of the lice and nits.

OTROS TRATAMIENTOS

Other Treatments

COMPRE BENZYL BENZOATE O ALGUNA OTRA MEDICINA

Buy benzyl benzoate or any other medicine

RECOMENDADA POR EL DOCTOR.

recommended by the doctor.

1. FROTE LA MEDICINA EN LA CABEZA.

Rub the medicine on the head.

2. CUBRA LA CABEZA CON UNA TOALLA HASTA EL

Keep the head covered with a towel until the

DÍA SIGUIENTE.

next day.

3. EN LA MAÑANA PEINE EL PELO CON UN PEINE FINO

In the morning comb hair with a fine comb

PARA REMOVER LOS PIOJOS MUERTOS Y LIENDRES.

to remove the dead lice and nits.

4. LAVE EL PELO Y EL PEINE CON JABÓN Y AGUA.

Wash the hair and comb with soap and water.

5. REPITA EL TRATAMIENTO EN UNA SEMANA SI LA

Repeat the treatment in a week if the

PERSONA SIGUE CON PIOJOS O LIENDRES.

person still has lice or nits.

Reprinted by the California State Department of Public Health,
Courtesy of the Michigan Department of Health
and the Children's Bureau.